

## MØTENS GANG

### Før møtet starter:

1. Møteleder sjekker posthylla
2. Sjekker format/Tema for møte

### Møtet begynner:

3. Møteleder **presenterer seg og ønsker velkommen** til møte i "Trinn for Trinn gruppa"
4. Møtelederen: "Er noen som er her for første ,andre eller tredje gang?"

**(Hvis ja:)** Det er fint om du vil fortelle oss fornavnet ditt ,sånn at vi kan ønske deg velkommen. (Hver enkelt ønskes velkommen med fornavn)

Spesielt velkommen til deg! Vi har erfart at noe av det viktigste vi gjør som OA-medlemmer er å gå på OA-møter.

Vi følger fast form under møtene. Dukker det opp et spørsmål underveis ,svarer vi gjerne på dem etter møtet. Møteformen virker kanskje fremmed til å begynne med. Vi foreslår derfor at du går på minst seks møter før du bestemmer deg for om dette er noe for deg. Der er vår erfaring at det er viktig å holde kontakten også mellom møtene. Vi sender derfor rundt en liste hvor du kan skrive ditt telefonnummer og ta andres. Vi oppfordrer medlemmene i OA til å ringe hverandre for å dele erfaring , styrke , håp og skaffe en sponsor.

->Vil noen være nykommer kontakt for Bare for i dag ?

5. Møtelederen leser **forordet**.

### **Forord:**

"Anonyme Overspisere er et felleskap av individer, som gjennom delt erfaring og gjensidig støtte, tilfriskner fra tvangsmessig overspising.

Vi ønsker alle som ønsker å slutte og spise tvangsmessig velkommen. Det er ingen kontingent eller avgift for medlemmer; vi er selvhjulpne gjennom egne bidrag, verken ber om eller tar imot bidrag utenfra. OA er ikke forbundet med noen offentlig eller privat organisasjon, politisk bevegelse, ideologi eller religiøs doktrine; vi tar ikke standpunkt til utenforliggende saker.

Vårt hovedformål er å avholde oss fra tvangsmessig overspising og tvangsmessig matadferd, og bringe dette budskapet om tilfriskning til dem som framdeles lider"

### **6. Presentasjonsrunde**

**7. Minner om at vi ønsker ro på møtet. Ber derfor alle unngå unødvendig bruk av mobiltelefon og lignende utstyr. Vi minner om at alle former for mat og pastiller er forbudt under møtet. Vi oppfordrer alle til å vise respekt for dette også før og etter møtet så lenge man er i møtelokalet.**

## 8. Kunngjøringer

- Spør om det er noen kunngjøringer (Hilsninger ,post etc.)
- Opplyse om format for dagens møte:
- Opplyse om tema for neste/eventuelt velge tema /innleder for neste møte
- I denne gruppa er det 2.møte i måneden et åpent møte, ellers er det lukkede møter. Åpent møte betyr at det er åpent for alle OA-medlemmer kan ta med seg en venn , foreldre, etc. og det er åpent for besøkende som ikke OA-medlemmer.
- Minner om at vi har visittkort som alle kan ta med seg for å spre budskapet til de som fortsatt lider.

9. En frivillig leser **"Introduksjon til de tolv trinn"** og en annen frivillig leser **"De tolv trinn"**

10. Møtelederen: **"Vi tar en stille stund"** og tenker over hvorfor vi er her , og på de som fremdeles lider – (vi sier TAKK når stille stund er ferdig)

11. Da har vi kommet til myntutdeling. Hvem har fått myntene til utdeling i dag?

12. En frivillig leser **Innledningen til redskapene og dagens redskap.**

13. På dette møte gir vi **ikke tilbakemeldinger eller råd** ved å snakke direkte til eller kommentere en som har delt. **Den som deler snakker i "jeg" form.**

14. **Innledning/Tema (når innledning er lesing : det er frivillig å lese).**

15. Møteleder : **" Da er møtet åpent for å dele erfaring, styrke og håp."** Den som vil kan starte , og så fortsetter vi i ring etter solens gang. Vi har XX minutter til delinger , og vi passer på at alle for delt.

\*\*\*\*\*

16. Delingene skal avsluttes til kl. 20:25 , hvis det er tid igjen, åpnes det for " ordet fritt" delinger , vi venter 3 min for evt. avslutter før tiden.

17. En frivillig leser **"Løftene"**

18. Møteleder minner om **anonymitetsprisnippet:** " Det du ser her , det du hører her , når du går her ifra , la det bli her. Meningene som er delt her i dag er individuelle meninger , de representerer ikke OA som helhet.

19. Da vill jeg be de som er tilgjengelig som sponsor å rekke opp en hånd til at de som trenger en sponsor vet hvem de kan snakke med.

20. **7. Tradisjon:** Hver OA gruppe skal være økonomisk selvstendig. Pengene går til betaling av husleie , Kaffe/te , litteratur, OA's internasjonale servicekontor og lignende. For oss er det viktigste at nykommere kommer tilbake , fremfor å legge penger i hatten.

21. Da avslutter vi med **Sinnsrobønnen** " Jeg gir det hånden min...osv "